



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

51. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Grüner Batavia-Salat
-
frische Kräuter
Bataten
Rotkohl
-
Ingwer fair trade

Grüner Batavia-Salat
Feldsalat
frische Kräuter
Bataten
Rotkohl
Schalotten
Ingwer fair trade

Ecocert, Frankreich
VELT, Belgien
Ecocert, Frankreich
CAAE, Spanien
diverse, regional
Ecocert, Frankreich
EU-Bio, Uganda

Momos Kleine Obst (5,-)

Momos Grosse Obst (10,-)

Kumquat
Clementinen
-
Orangen Navelina
Birne Abate
Apfel Boskoop

Kumquat
Clementinen
Blattclementinen
Orangen Navelina
Birne Abate
Apfel Boskoop

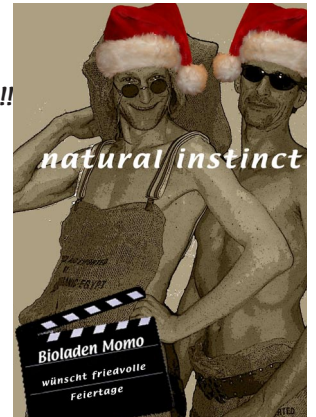
Demeter, Sizilien
ICEA, Italien
diverse, Korsika
ICEA, Italien
EU-Bio, Italien
Demeter, BRD

Liebe Kundinnen
und Kunden,
nicht vergessen, am
24.12. ist Weihnachten!!!

Wir wünschen Euch
erholsame Feiertage
mit viel Freude
und einen guten
Übergang ins Neue.

Ihre / Eure Momos

(Die kommende momo-
info erscheint erst am
04.01.2008)



100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Feldsalat Birne- Walnuss

150g Feldsalat
100g Walnusskerne
Honig

2 Birnen
4 EL Balsamico
Butter zum Braten

Den Feldsalat waschen, zupfen und trockenschleudern. Auf 4 Teller dekorativ verteilen. Die Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke teilen. In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Birnen mit den Walnüssen darin anbraten. Auf die Teller mit dem Feldsalat geben. In der Pfanne den Balsamico-Essig zum schäumen bringen und soviel Honig dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce auf die Teller verteilen und den Salat warm servieren.

Süßkartoffelsuppe

500g Bataten
1 Zwiebel
je 1 Msp. Kreuzkümmel & Kurkuma
0,5 Liter Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
Meersalz und Mühlenpfeffer

20g Ingwer
2 Msp. Cayennepfeffer
& Koriander
60ml süße Sahne
2 EL Öl zum Braten
10 EL Orangensaft

Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen, Kräuter und Gewürze zugeben und ebenfalls etwas mit anschwitzen. Dann die Süßkartoffeln zugeben und ein paar Minuten weiter rösten lassen. Mit der Hälfte des Orangensaftes ablöschen, Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten kochen lassen (bis die Kartoffeln gar sind). Alles mit dem Pürierstab fein oder grob, nach Geschmack, pürieren. Den Rest Orangensaft und die Sahne zugeben. Eventuell noch einmal nachwürzen.

Bataten-Tofu-Pfanne

400g Tofu
500g Palmfett
1 Zwiebel
1 TL Harissa, Pfeffersauce
1/2 Zitrone
3EL Sojasauce, 1 TL Honig, 1TL Koriander

600g Bataten
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
100 g Erdnüsse
1 TL Tomatenmark

Den trockengetupften Tofu und die geschälten Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden. Das Palmfett in hohem Topf oder Friteuse erhitzen und nacheinander Tofu und Süßkartoffeln knusprig backen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Pfeffersauce und geschälte Erdnüsse in Olivenöl andünsten. 50 ml Wasser, Zitronensaft, Tomatenmark und 2 EL Sojasauce hinzufügen und kurz auf kleiner Flamme braten. Tofu und Süßkartoffeln hinzufügen und mit restlicher Sojasauce, Honig und Koriander abschmecken.

Birnen - Rotkohl Salat

3 Birnen, gewürfelt
3 Schalotten, in Ringe geschnitten
350 g Rotkohl, geraspelt
1/2 Kopf Salat, gewaschen, mundgerechte Stücke
2 Möhren, geraspelt
5 EL Birnensaft
1 TL Senf, körniger
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL frische Kräuter, gehackt
Meersalz und Mühlenpfeffer

Salatblätter auf einer Servierplatte anrichten. Birnen, Zwiebeln und Karotten in einer Schüssel mischen und dann auf dem Salat verteilen. Aus den restlichen Zutaten das Dressing anrühren und über den Salat gießen, sofort servieren.

Glühweinbirnen mit Ingwercreme

1 gross. Stück Ingwerwurzel
30g Zucker
2 Eigelb
Glühwein
50g Margarine
1 Prise Muskatnuss
2 Prise Kardamom, gemahlen
1 Orange; abgeriebene Schale und Saft
1 Zitrone; abgeriebene Schale und Saft
80 g Zucker

300 ml Milch
1 Vanillestengel
180g Sahne
4-8 Birnen
1 Zimtstengel
4 Gewürznelken
1 Stück ger. Ingwerwurzel
0,3l. Rotwein

Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Alle Zutaten bis auf die Sahne in eine Pfanne geben, gut verrühren, bei nicht zu starker Hitze unter ständigem Rühren heiss werden lassen. Die Creme darf einmal kurz aufkochen. Pfanne vom Feuer ziehen und kurze Zeit weiter rühren. Creme auskühlen lassen und mit der steif geschlagenen Sahne vermengen. Glühwein aufkochen. Die Birnen schälen, grosse halbieren, Kerngehäuse ausstechen. In der warmen Margarine ein paar Minuten dünsten. Glühwein dazugießen. Zugedeckt weichkochen.

Birnen aus dem Sud heben. Sud bei starker Hitze sirupartig einkochen.

Birnen auf Teller legen, den eingekochten Glühweinsirup darüber trauefeln. Ingwercreme daneben anrichten.

Rotkohl

Schon die alten Griechen und die Chinesen schätzten Rotkohl, auch Rotkraut oder Blaukraut genannt, als Allheilmittel. Die Volksmedizin glaubt, dass er für alles gut sei, was mit dem Blut zusammenhängt.

Rotkohl lässt sich vielfältig zubereiten, ist mehr als nur die Beilage zu Rouladen oder zur Weihnachtsgans. Auf einem gut abwaschbaren Brett schneiden und wegen der Färbung die Hände vorher nass machen oder Handschuhe anziehen.

Als Salat sehr fein hobeln, mit mildem Weinessig, der süß-sauer abgeschmeckt und kurz aufgekocht wurde, heiß übergießen, dann mit Honig, Äpfeln und eingeweichten Rosinen mischen.

Zum Kochen gehört eine mit Nelken gespickte Zwiebel in den Topf, ein Schuss Rotwein, Essig, Zimt und Trockenpflaumen (ohne Kern) oder Preiselbeeren verfeinern das leckere Gemüse.

Hier zwei unserer bewährten Rotkrautrezepte:

Champagner-Rotkraut

für vier bis sechs Personen als Beilage

ca. 500g Rotkohl
 1 kleine Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt
 1 El Margarine, 1 Tl Zucker, 1/2 Tl Meersalz
 2 El Traubensaft
 100 ml Gemüsebrühe
 1/2 säuerlicher Apfel (z.B. Boskoop)
 1 Tl Zitronensaft
 1 Msp gemahlene Nelke
 2 Msp Zimt
 ca. 50ml Sekt

Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, mit Hilfe der Nelke das Lorbeerblatt in die Zwiebel spicken. Fett in einem weiten Topf erhitzen, Zucker zugeben, hell karamellisieren lassen. Rotkrautstreifen zugeben, etwa fünf Minuten mitdünsten. Zwiebel und Salz zugeben, kurz mitdünsten. Mit dem Saft ablöschen und die Brühe zugießen. Deckel auflegen und das Kraut bei milder Hitze ca. zehn Minuten weich dünsten. Dabei ab und zu umrühren. Wenn nötig, weitere Gemüsebrühe zugießen. Gespickte Zwiebel entfernen. Apfel schälen, entkernen, achteln, in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit mit dem Zitronensaft zugeben. Rotkraut mit Gewürzen abschmecken. Sekt erst kurz vor dem Servieren an das nicht mehr kochende Kraut geben.

Döner vegan

400 g Räuchertofu
 2 grosse Zwiebeln (evtl. auch Porree, Champignons,...)
 Olivenöl zum Braten
 Cayennepfeffer, Koriander, Kurkuma
 nach Wahl: 1/2 Rotkohl, 1/2 Weißkohl,
 grüner Salat oder Chinakohl oder von allem etwas
 4 Pita-Taschen
 Essig, Öl, Meersalz

Den Kohl in feine Streifen schneiden und in einer Marinade aus Öl, Meersalz und viel Essig eine Weile ziehen lassen. Den Tofu in sehr feine Scheiben schneiden und mit den Zwiebelringen (+ ggf. anderem Gemüse) in heißem Öl goldbraun braten (evtl. zugedeckt leicht garen lassen). Mit Gewürzen abschmecken. Die Pita-Taschen leicht mit Wasser besprühen und wie auf der Packung beschrieben kurz aufbacken. Pita-Taschen aufschneiden, mit den vorher zubereiteten Speisen füllen.

Kumquat

Die Frucht wird in der Regel mit Schale und Kernen gegessen; die Schale schmeckt eher herb-süßlich, das Fruchtfleisch sauer. Durch kurzes Rollen zwischen den Fingern oder in der Hand wird die Schale weicher, entfaltet ihren Duft und nimmt einen süßeren und weniger bitteren Geschmack an.

Mit der Frucht kann man allerlei anstellen, zum Backen, zu Drinks serieren, sie lässt sich auch einlegen, zB im Rumtopf.

Glühweinäpfel mit Zimt- Vanille- Eis

4 Boskoop (o.a. säuerliche Äpfel)
 1 l. Rotwein, zB Julian
 Glühweingewürz
 500ml Eis, Vanilleeis & 1EL Zimt oder Zimteis

Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Rotwein in einen flachen, weiten Topf geben. Die Äpfel und das Gewürz- zB in einem Tee-Ei- zufügen. Alles aufkochen und etwa 15 Min- je nach Grösse der Äpfel- garen. Im Sud erkalten lassen. Das Eis ggf. antauen lassen und mit dem Zimt verrühren, wieder einfrieren. Die Äpfel und die Gewürze aus dem Sud nehmen, fächerartig aufschneiden, mit dem Eis servieren.

Glühwein

1 Flasche Rotwein
 1/8 l Wasser
 60g Vollrohrzucker
 3 Nelken, 1/4 Stange Zimt
 Schale einer halben Zitrone
 Nach Belieben frisch gepressten Zitronen- und Orangensaft.

Zucker und Gewürze im Wasser aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit dem Wein vermengen und vorsichtig bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Nach Geschmack mit Zitronen- und Orangensaft ergänzen.

Variationen

Frucht-Glühwein
 Nach Belieben Fruchtfleisch von Orangen, Mandarinen, Grapefruit, Zitronen u.a. Zitrusfrüchte in den Glühwein geben.

Honig-Glühwein
 Rotwein mit 150g Honig, zwei Zitronenscheiben und etwas Zimt bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen.

Seehund
 Weißwein anstelle Rotwein verwenden. Je nach Säuregrad des Weines Zitronensaft hinzugeben. Würzen nach dem Grundrezept.

Heisse Milch

Zitronenmilch

0,5 l. Vollmilch
 2 El Zitronensaft
 4 Nelken, Zimt
 2 El Ahornsirup

Milch mit den Gewürzen aufkochen, anschließend abseihen. Zitronensaft und Ahornsirup einrühren.

Mandelmilch

0,5 l. Vollmilch
 1/2 Vanilleschote
 2 El geriebene Mandeln
 1 El Vollrohrpuderzucker

Milch mit Vanilleschote, Zucker und Mandeln aufkochen, anschließend abseihen. Heiß servieren.

Holunderpunsch

Wie die Glühweinrezepte, anstelle des Weins Holundersaft und Apfelsaft nehmen. Süßsen entfällt, wenn genug Apfelsaft dabei ist; probieren.